| Dificultades relacionadas con la deficiencia, la edad, con una enfermedad crónica | |
|---|---|
| Dificultad de masticar o tragar. | Proveer raciones de comida que sean fáciles de deshacer o hacer puré,<br><br>Proveer sueros vitamínicos, |
| Reducido consumo de alimento. | Proveer comida de componente energético, |
| Necesidad de modificar la posición o postura durante la alimentación. | Procurar tener familiares que sepan de las técnicas de alimentación, buscar apoyo de profesionales, si no tienen el conocimiento, |
| Constipación (particularmente afectando a individuos con parálisis cerebral, lesión medular, etc.)<br><br>Mala digestión de las personas mayores | Vegetales y huevos en las raciones de comida,<br><br>Proveer de alimentos a las personas mayores que sean digeribles (como harina de maíz en vez del maíz integral), y tomar en cuenta las enfermedades digestivas y la falta común de dentadura |

### El acceso al agua y saneamiento en los Albergues

Todos los individuos incluyendo a las personas con discapacidad deben de ser informadas adecuadamente sobre cuándo y dónde estarán disponibles las fuentes de aguas y facilidades de saneamiento en los albergues. Deberá proveerse suficiente información sobre la prevención de enfermedades causadas por falta de agua y saneamiento.

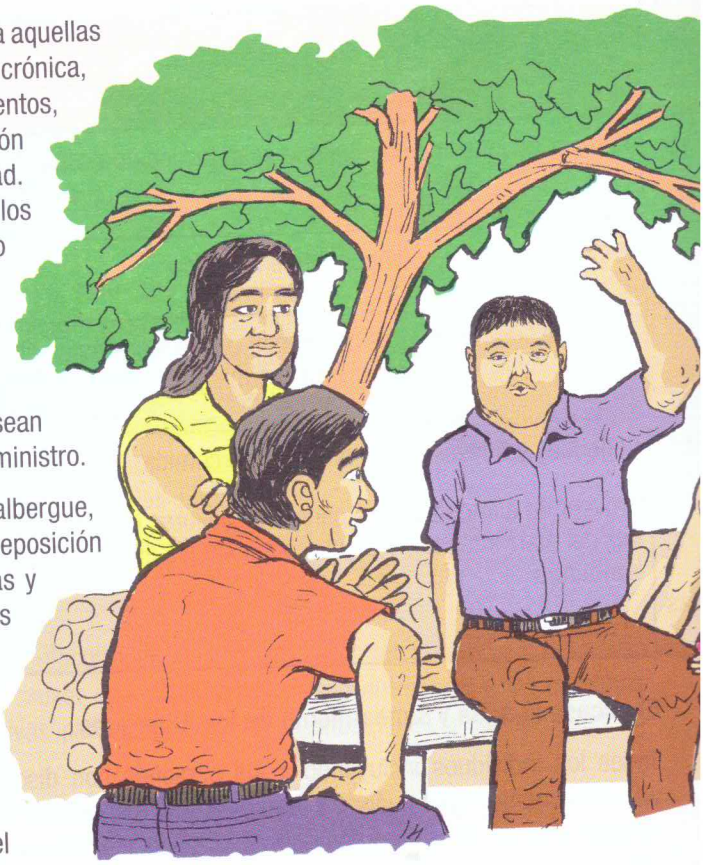
Adicionalmente, para asegurar que las personas con discapacidad tengan igual acceso a las facilidades de agua y saneamiento, es necesario que sean tomadas ciertas medidas como por ejemplo; diseñar o adaptar baños temporales accesibles para todos, pozos de tubo, bombas de mano, o reservar contenedores para tener acceso al agua de manera rápida y fácil.

También puede ser necesario que estén disponibles personas que puedan asistir a aquellas cuya discapacidad les restrinja severamente para acceder a las fuentes de agua y saneamiento, aún con modificaciones. Para encontrar las mejores soluciones y adaptaciones que permitan las facilidades sean más accesibles, se recomienda consultar a las propias personas con discapacidad.

### Los Servicios de Salud

Un desastre provoca una serie de riesgos significativos a la salud para todos los miembros de la comunidad. El estrés y las posibles lesiones pueden causar más discapacidad. El albergue debe contar con los medicamentos y las medidas para que no se agrave la salud de las personas. Es importante coordinar estrechamente con el personal de Salud la atención especifica de cada caso. Algunos de los siguientes ejemplos podrían presentarse en el albergue.

La falta de ayuda técnica, de medicamento permanente para situaciones crónicas de salud, o falta de asistencia del cuidado personal de aquellas personas con discapacidad física que lo necesiten, son factores que pueden empeorar la discapacidad o causar problemas secundarios. Por ejemplo, si no se puede prever una asistencia personal a una persona que no pueda moverse por sí sola y requiere cambios regulares de posición para prevenir úlceras en su cuerpo, la situación puede volverse crítica.



Igualmente, debe tomarse en cuenta a aquellas personas con alguna enfermedad crónica, quienes por falta de medicamentos, pudieran sufrir alguna complicación e incluso adquirir una discapacidad. Por ello, deben de preverse los medicamentos que les han sido prescritos. Es esencial que las personas que son hipertensas, diabéticos, tienen epilepsia, o las que utilizan medicamento para alguna condición de salud mental sean identificadas, y se le resuelva su suministro.

En los kits de higiene de un albergue, deben de preverse materiales de reposición periódica, como por ejemplo sondas y bolsas urinarias, para las personas que los usan para evitar infecciones críticas.

Asimismo, se recomienda prever un stock de medios auxiliares para las personas que puedan haber perdido los suyos durante el desastre.

**Medidas de soporte emocional:**

Todo desastre al ser inesperado provoca mucha tensión y miedo. Se generan cambios en la conducta, en las relaciones con los demás y se afecta la comprensión de las cosas.

Las medidas de soporte emocional ayudan a prevenir posteriores daños severos en la salud mental.

En el caso de las personas vulnerables, cuando ocurre un desastre, éste puede generar:

- Depresión, angustia, desesperación y frustración,
- Recuerda más el pasado,
- Se desorienta fácilmente
- Incrementa sus niveles de dependencia.
- Tiene sensación de aislamiento,
- Sufre de trastorno del sueño,
- Desaliento frente al futuro
- Temor de no recibir la ayuda (alimentos, medicinas, vivienda)

**Medidas de soporte emocional que la Colred puede utilizar:**

- Escucharlos atentamente,
- Brindar palabras de aliento,
- Tener paciencia,
- Apoyar a ubicar a sus familiares,
- Acompañarlo hasta que la persona sea ubicada en un lugar seguro como un albergue o refugio,
- Ayudarlo a restablecer su rutina anterior,
- Si observa que está en una situación crítica alertar a los servicios de salud

### Protección y Seguridad de las personas con discapacidad en los Albergues

Las personas con discapacidad, mujeres, niñas y niños así como otros grupos marginados sufren frecuentemente de discriminación, abusos físicos, sexuales y emocionales durante su estadía en los albergues. Por esta razón, es necesario orientar al Equipo de ayuda y a los voluntarios sobre las maneras de minimizar el riesgo de estos abusos. Es recomendable:

- No separar a las personas con discapacidad de sus familiares,
- Si los familiares no están disponibles, buscar a personas que las conozcan y le puedan brindar apoyo diario (amistades),
- Si estas personas o sus familiares no están disponibles, tratar de asegurar que haya un número adecuado de voluntarios o personal en los albergues,
- Algunas personas pueden requerir asistencia adicional por poco tiempo, cuando hayan recién llegado al albergue o para el período en que se queden (puede ser que otras personas con discapacidad les brinden este apoyo),
- Tener mujeres voluntarias para atender a las mujeres con discapacidad por ejemplo a la hora de bañarse o ir al baño,
- Conversar con Personas con Discapacidad para generar confianza y disminuir la tensión y estrés de la situación en general,
- Estimular a las personas con discapacidad a expresar cualquier abuso,
- Asegurarse de que el personal de los albergues estén conscientes de estas recomendaciones para que actúen correctamente,
- Sensibilizar sobre el abuso físico, emocional, material, sexual y proveer protección

## *7.2.5. Elaboración de planes familiares de respuesta*

Los Planes individuales y familiares son los recursos de las personas y las familias para resistir el impacto de los desastres. Dicho de otro modo, son las habilidades y las destrezas que sirven para prevenir y reducir los efectos de un desastre desde la familia.

Es importante que las familias siempre estén actualizando sus planes, ya que los riesgos pueden haber cambiado con el tiempo. De esta forma estarán conscientes de los recursos humanos y materiales necesarios con el fin de reducir los riesgos de un desastre y poder hacerle frente, eficiente y ordenadamente cuando se produzca.

### Como cualquier familia se debe:

- Hacer una evaluación,
- Conversar con sus familiares, vecinos y amigos,
- Organizar las tareas,
- Designar las responsabilidades por cada tarea,

La familia debe conocer las amenazas más probables de su comunidad (preparación específica por amenaza), analizar los riesgos de perder sus medios de vida (animales domésticos, herramientas de trabajo, etc.) y preparar una lista de sus necesidades y recursos ante un desastre. Igualmente, hay que valorar lo que puede hacer la familia y en qué necesita ayuda.

### Identificación de peligros, vías de evacuación y zonas seguras

Algunas de las siguientes preguntas ayudarán en la elaboración del plan individual y familiar:

- ¿Quién permanece más tiempo en la casa?
- ¿Quién permanece más con los niños?
- ¿Quién se moviliza más rápido?
- ¿Dónde duerme cada quien, y cómo se dificulta o facilita la salida (en el fondo de la casa, en lo alto?